

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он(она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него(неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?

Не сдача экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

◇ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

◇ Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.

◇ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.

◇ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

◇ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

◇ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

◇ Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

◇ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку, разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!



КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

❖ Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

❖ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

❖ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. **Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.**

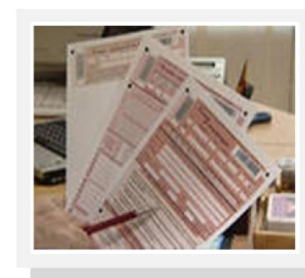
❖ Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ, и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.



Особенности подготовки к ЕГЭ:

✚ *Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать, т. к. в заданиях ЕГЭ включён программный материал не только 10-11 классов, но и курса основной школы.*

✚ *Для получения высокого балла недостаточно только уроков, необходима серьёзная дополнительная подготовка.*

Почему выпускники так волнуются?

- ◆ Сомнения в полноте и прочности знаний.
- ◆ Стресс в незнакомой ситуации.
- ◆ Стресс ответственности перед родителями и школой.
- ◆ Сомнения в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- ◆ Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.

Помните:

Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Удачи Вашим детям!



Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в экстремальной обстановке.

На экзамене необходимо

владеть своими эмоциями!

«Эмоции - это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».

Вольтер



*Завтра первый твой экзамен,
За "отлично" зацепись.
Будь и дальше самым лучшим
По дороге в эту жизнь.
Предстоит еще так много –
Ко всему готовым будь.
Счастья мы тебе желаем
И удачи. В добрый путь!*

Отдел образования администрации
Георгиевского муниципального района
Ставропольского края

**Подготовка к единому
государственному
экзамену.
Как противостоять
стрессу?
(памятка для родителей)**

